DIE RECOVERY KERNEL NAVIGATIONSREIHE

Das Meilenstein-Dokument.

Ein Arbeitsdokument, das den Fortschritt in der gesamten Reihe von Navigationsanleitungen für den Recovery Kernel dokumentiert.

Ein Begleitdokument zu allen 27 Leitfäden in dieser Reihe und zu der "Übersichtskarte", deren Abschnitt "Protokoll zur Meilenstein-Erfassung" in diesem Dokument zu einem praktischen Werkzeug erweitert wird. Dieses Dokument ist ein originelles Rahmenwerk, das für dieses Projekt erstellt wurde und nicht aus dem Text des Recovery Kernel stammt. Es soll ausgefüllt, kopiert und wiederholt verwendet werden, nicht nur einmal gelesen.

> HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE. This document tracks progress. It does not diagnose, prescribe, or replace a clinician's judgment about any individual's care. If you are in crisis right now, this is not the document you need: use the emergency table in the Master Guide, or call 911. Crisis: call or text 988 · SAMHSA: 1-800-662-4357

1. Warum dieses Dokument existiert.

Die meisten Genesungsgemeinschaften markieren die Zeit mit einem einzigen Symbol: einem Chip, einer Münze oder einem Zertifikat, das eine Anzahl von Tagen repräsentiert. Dieses Symbol hat einen echten Wert, und dieses Dokument ist kein Argument dagegen, eines zu verwenden, wenn es hilft. Es hat jedoch eine spezifische Schwäche, die ausführlich in "The Commandeering Map" erklärt wird: ein einzelnes Symbol reduziert alles Wahre über den Genesungsprozess auf eine Zahl, die Anzahl der Tage seit dem letzten Konsum, und ein Rückfall setzt diese Zahl auf Null, unabhängig davon, was sonst noch tatsächlich anders geworden ist. Eine wiederaufgebaute Beziehung wird nicht einfach wieder zerstört. Ein Körper, der gelernt hat, wieder richtig zu schlafen, wird dadurch nicht... Eine Fähigkeit, die zu einer automatischen Handlung geworden ist, ist immer noch vorhanden. Ein Zähler, der auf Null zurückgesetzt wird, kann nichts davon zeigen, und eine Person, die nur auf den Zähler schaut, kann fälschlicherweise glauben, dass ein Rückfall alles ausgelöscht hat.

Dieses Dokument ersetzt die übrigen Dokumente dieser Reihe. Jeder der 27 Navigationsleitfäden in dieser Reihe verfolgt bereits den Fortschritt in mehreren Bereichen gleichzeitig, und zwar in der Übersichtskarte, die jeden Leitfaden eröffnet, sowie in der Tabelle, die in Abschnitt 4 jedes Leitfadens folgt, "Wie sich die Navigation in den Jahren 3, 5 und 10 verändert." Dieses Dokument verallgemeinert diese Struktur in einem einzigen, wiederverwendbaren Arbeitsdokument, sodass der Fortschritt und die tatsächlichen Auswirkungen eines Rückschlags genau, Bereich für Bereich, verfolgt werden können, anstatt durch eine einzige zusammengefasste Zahl.

2. Das Problem des Kilometerzählers.

Eine einzelne Zahl, die den Fortschritt markiert, ist keine neue Idee, die von 12-Schritt-Programmen erfunden wurde. Sie ähnelt eher einem Kilometerzähler: ein einzelner Drehknopf, eine einzelne Anzeige, ein einfaches, ehrliches Maß für die zurückgelegte Strecke. Es ist sinnvoll, genau zu untersuchen, wann dieser spezielle Kilometerzähler gebaut wurde, da sich das Fahrzeug, die Straße und die Regeln für beide seitdem enorm verändert haben, und zwar auf eine Weise, die sich direkt auf diese Frage auswirkt.

Alcoholics Anonymous wurde 1935 in Akron, Ohio, gegründet. Das war die frühe Zeit der Massenproduktion von Autos: Das Modell T war erst vor kurzem durch neuere Modelle ersetzt worden, Autos wurden zum ersten Mal wirklich alltäglich, und die Welt der Pferdekutschen wurde schneller abgelöst, als die Verkehrsregeln mitzuhalten konnten. Verkehrsunfälle stiegen rasant und wurden zu einem realen, sichtbaren öffentlichen Problem. In einigen Städten gab es bereits grundlegende Verkehrssignale, aber ein koordiniertes, standardisiertes System von Straßen, Schildern und Signalen wurde erst aufgebaut, und Autofahrer dieser Zeit konnten sich nicht darauf verlassen. überall, wo sie hingingen.

Was die Welt des Autofahrens im Jahr 1935 noch nicht hatte, ist der auffälligste Punkt. Alkoholbedingte Beeinträchtigung beim Fahren hatte nirgendwo im ganzen Land eine standardisierte, wissenschaftlich fundierte Messung; das erste Landesgesetz, das rechtliche Trunkenheit an einen gemessenen Blutalkoholgehalt koppelte, wurde erst 1939 von Indiana verabschiedet, vier Jahre später, und legte den Grenzwert auf fast das Doppelte dessen fest, was heute verwendet wird. Der Alkoholtester selbst, das Gerät, das endlich eine objektive, vor Ort durchführbare Messung ermöglichte, wurde erst 1954 erfunden, neunzehn Jahre nach 1935, und eine ernsthafte, konsequente Durchsetzung von Gesetzen gegen Trunkenheit am Steuer setzte landesweit erst später ein. Anfang der 1980er Jahre. Gesetze, die die Verwendung von Sicherheitsgurten vorschrieben, wurden erst ab 1984 eingeführt. Airbags waren erst in den 1990er Jahren serienmäßig. Die Pflichtversicherung für Autos wurde im Laufe derselben langsamen Jahrzehnte in den einzelnen Bundesstaaten eingeführt. Keine der vielfältigen, externen und teilweise technologischen Maßnahmen zur Rechenschaftspflicht, die heute das Fahren unter Alkoholeinfluss umgeben – ein gesetzlicher Grenzwert für den Blutalkohol, ein Alkoholtestgerät, das dies beweisen kann, ein Sicherheitsgurt und ein Airbag, die verändern, was ein Unfall tatsächlich mit dem Körper anrichtet, ein Versicherungssystem, das finanziell auf das Ergebnis reagiert –, existierte zu der Zeit, als dieser Kilometerzähler entworfen wurde.

> Das verändert etwas Wesentliches an der Bedeutung von "eigener Verantwortung" im Jahr 1935 im Vergleich zu heute, und dieses Dokument bietet dies als eine Interpretation, nicht als eine etablierte historische These. Das Fahren unter Alkoholeinfluss im Jahr 1935 war, im wörtlichen Sinne, eine private Angelegenheit zwischen einer Person, ihrem eigenen Urteilsvermögen und allen anderen, die auf der Straße waren, wobei es fast keine der heutigen externen, standardisierten Kontrollen gab, um dies zu erkennen, zu messen oder sofortige Konsequenzen zu ziehen. Ein Rehabilitationsrahmen, der in dieser Welt aufgebaut wurde, legte vernünftigerweise großen Wert auf interne, persönliche und moralische Verantwortung, weil es so wenig externe Strukturen gab, die dies unterstützen konnten. Die Belastung. Ein großer Teil der externen Strukturen, auf die dieses Dokument und die gesamte Reihe angewiesen sind, wie z. B. die Überwachung durch einen Verschreiber, ein Laborergebnis oder eine rechtliche Konsequenz mit einem bestimmten Messwert, existierten einfach noch nicht als Werkzeug, das jemand nutzen konnte.

Dies ist die erweiterte Version des Kilometerstandanzeigers. Im Jahr 1935 war ein einzelnes Zifferblatt eine vernünftige Möglichkeit, Fortschritt darzustellen, weil das Fahrzeug selbst, das Auto, die Straße, die Regeln, immer noch relativ einfach waren, und eine ehrliche Zahl vermittelte Ihnen das meiste, was es zu wissen gab. Das moderne Äquivalent dieses Autos ist nicht einfacher, sondern viel komplexer: moderne Fahrzeuge verfügen über ein vollständiges Armaturenbrett, nicht nur ein Messgerät, sondern Anzeigen für Geschwindigkeit, Kraftstoff, Motortemperatur, spezifische Warnleuchten für bestimmte Systeme, von denen einige zunehmend in der Lage sind, die Straße zu überwachen und selbstständig einzugreifen. Ein einzelner Chip, der auf Null zurückgesetzt werden kann, ist das. originaler Einzylinder-Tachometer. Die sechsteilige Aufschlüsselung, die dieses Dokument erstellt, ist das Armaturenbrett, verschiedene Instrumente, die jeweils etwas Spezifisches und Reales anzeigen. Denn das ehrliche Bild, wie bei einem modernen Auto, ist komplexer geworden, wird stärker überwacht und, wenn es gut gemacht ist, deutlich sicherer, als es ein einzelner Wert jemals hätte vermitteln können.

3. D-Day: das Datum, das sich nicht ändert.

Alles in diesem Dokument, die sechs Bereiche, die vier Ebenen, die gesamte Tabellierung, bezieht sich auf den aktuellen Stand: ein Schnappschuss, der sich bewegen soll, sowohl rückwärts als auch vorwärts, ähnlich wie ein Dashboard. Ein Datum in diesem Dokument soll sich überhaupt nicht ändern: das Datum, an dem die Bemühungen zur Genesung begannen.

Der Bezugspunkt ist bewusst gewählt. Am 6. Juni 1944 begannen die alliierten Streitkräfte die Invasion von Normandie, ein Datum, das als D-Day in Erinnerung geblieben ist, der Beginn einer größeren Kampagne, die in den folgenden Monaten reale Verluste und Rückschläge beinhaltete. Keine dieser späteren Rückschläge veränderte das Datum. Der 6. Juni blieb als historischer Ankerpunkt dafür bestehen, wann die Anstrengung begann, unabhängig davon, was die Kampagne noch mit sich bringen sollte.

Dieses Dokument fordert eine Person auf, das Datum, an dem ihr eigener Genesungsprozess begann, so zu behandeln. Schreiben Sie es einmal, dauerhaft, an einem Ort, der getrennt von der Aufzeichnung liegt. Ein Rückfall danach, unabhängig von seiner Schwere (Abschnitt 9 beschreibt die Methode dieses Dokuments zur Bewertung solcher Rückfälle), ist ein tatsächliches Ereignis und verdient einen ehrlichen Eintrag. Es ändert dieses Datum nicht. Es löscht es nicht. Es erfordert nicht die Wahl eines neuen Datums, es sei denn, eine Person entscheidet sich selbst, dass dies geschehen soll.

> Dies ist ein gezielter Zusatz zu einer Chip-Tagesanzahl und keine Ablehnung derselben. Ein Chip zählt die ununterbrochene Dauer, und es ist korrekt, dass diese Zählung zurückgesetzt wird, wenn die Dauer unterbrochen wird; das ist, was er misst. "D-Day" misst keine Dauer. Er markiert einen Ursprung, und ein Ursprung verliert seine Gültigkeit nicht aufgrund dessen, was danach geschieht. Beide Zahlen können ehrlich gleichzeitig nebeneinander existieren: wie lange seit der letzten Anwendung (eine Dauer, die zurückgesetzt werden kann) und wann diese Anstrengung begann (ein Ursprung, der nicht verändert werden kann).

Der Meilenstein-Datensatz in Abschnitt 11 verfügt über ein eigenes Feld für dieses Datum, das getrennt vom Datum jeder einzelnen Aufzeichnung gespeichert wird, und zwar aus genau diesem Grund.

4. Die jährliche Gedenkveranstaltung.

Einmal im Jahr, am oder in der Nähe Ihres eigenen "D-Days", schlägt dieses Dokument eine strukturierte Gedenkveranstaltung vor, die bewusst zwei Dinge vereint, anstatt zwischen ihnen wählen zu müssen: eine Feier dessen, was tatsächlich aufgebaut wurde, und eine ehrliche Anerkennung dessen, was zu Ende gekommen ist, um Platz dafür zu schaffen. Teilweise ein Sieg, teilweise ein Nachruf, im wörtlichsten Sinne beider Begriffe, nicht als Euphemismus für eines von beiden.

Das Berücksichtigen beider Aspekte ist wichtig, da jeder einzelne Aspekt etwas Wesentliches auslässt. Eine rein feierliche Darstellung kann echte Trauer um ein früheres Selbst, frühere Beziehungen oder eine frühere Identität unterdrücken, die eine Person möglicherweise noch vermisst, selbst wenn sie sich darüber freut, von dem befreit zu sein, was sie gekostet hat. Eine rein traurige Darstellung verkennt den spezifischen, belegten Fortschritt, den die jährliche Aufstellung tatsächlich dokumentiert. Das Berücksichtigen beider Aspekte in einem strukturierten Moment, einmal jährlich, gibt jedem seinen Platz, ohne dass der eine den anderen auslöscht.

Eine einfache Struktur für die Durchführung:

- Überprüfen Sie das Jahr. Sammeln Sie die seit dem letzten Termin ausgefüllten Tabellenblätter (Abschnitt 10) und verfassen Sie einen kurzen, präzisen Bericht darüber, was tatsächlich in diesem Jahr aufgebaut wurde: was von einem Schwerpunkt auf eine Wartung umgestellt wurde, was zu einer dauerhaften Schutzmaßnahme wurde, und was ein Arzt, eine Beziehung oder ein Laborergebnis belegen kann. Präzise, nicht vage.
- Hier ist ein Abschiedsbrief:

An meine Vergangenheit,

Ich schreibe dir heute, um mich von einem Teil meiner selbst zu verabschieden. Ich erinnere mich an die Person, die ich einmal war: voller Unsicherheit, Angst und dem ständigen Bedürfnis nach Bestätigung. Ich war jemand, der sich zu sehr darum kümmerte, was andere dachten, und der sein eigenes Glück aufschob, weil er glaubte, er sei es nicht wert.

Es gibt so viele Dinge an dieser Person, die ich nicht vermisse. Ich vermisse nicht die ständigen Selbstzweifel, die Angst vor Ablehnung und das Gefühl, nie gut genug zu sein. Ich vermisse nicht die Zeit, die ich damit verbracht habe, mich selbst zu verändern, um anderen zu gefallen, und die Energie, die ich damit verloren habe, mein wahres Ich zu entdecken.

Aber es gibt auch Dinge, die ich vermisse. Ich vermisse die Unschuld und die Naivität, die ich einst hatte. Ich vermisse die Fähigkeit, an das Gute in der Welt zu glauben, und die Hoffnung, die ich einst hatte. Ich vermisse die Menschen, die ich einst geliebt habe, und die Erinnerungen, die wir zusammen geschaffen haben.

Ich weiß, dass ich diese Person nie vollständig vergessen werde. Sie ist ein Teil von mir, und ich werde immer an sie erinnert. Aber ich bin dankbar für die Lektionen, die sie mir gelehrt hat, und für die Person, die ich heute bin.

Ich verabschiede mich von dir, meine Vergangenheit. Mögest du in Frieden ruhen.

In Liebe,

Dein zukünftiges Ich.

- Bewahren Sie beide auf. Lesen Sie sie. Legen Sie sie mit den Aufzeichnungen für das Jahr in die Ablage. Lassen Sie den Tag genau so sein, wie er ist, sowohl das eine als auch das andere, anstatt ihn auf nur eines zu reduzieren.

Dies wird als eine strukturierte Übung angeboten, die in diesem Projekt vorgeschlagen wird, und nicht als eine klinische Trauerintervention. Wenn das, was auftaucht, sich schwer oder fest anfühlt, anstatt etwas, das durch Anerkennung erleichtert wird, ist es ratsam, dies direkt einem Therapeuten mitzuteilen, genauso wie jede andere ungelöste Trauer, die anderswo in dieser Reihe genannt wird.

5. Die sechs Tracks.

Jede Anleitung in dieser Reihe gibt ihrer eigenen, spezifischen Version dieser sechs Bereiche einen Namen und verwendet dabei eine Sprache, die für diese bestimmte Substanz oder dieses bestimmte Verhalten geeignet ist. Verwenden Sie die spezifischen Bezeichnungen, die in Ihrer eigenen Anleitung verwendet werden, falls vorhanden; verwenden Sie die generischen Bezeichnungen unten, wenn nicht.

Track.	Was es abdeckt.	Was ein Meilenstein in diesem Bereich typischerweise beinhaltet.
Sicherheit und medizinische Aspekte.	Notfallpläne, Medikamentenmanagement, Wechselwirkungen und alles, was ein Arzt oder eine Ärztin wissen oder tun muss.	Keine unbehandelte medizinische Notfälle; der richtige Medikationsplan ist vorhanden; Sicherheitsregeln (Naloxone, keine nicht verifizierten Lieferungen, keine abrupten Abbrüche) werden wie in Ihrer Anleitung beschrieben befolgt.
Biologie und Genom.	Genetische und Laborergebnisse, einschließlich der Leberwerte (AST, ALT, GGT, Bilirubin, Albumin) und was diese für Ihren individuellen Plan bedeuten.	Die Tests sind abgeschlossen und die Ergebnisse liegen vor. Eine Karte oder Zusammenfassung, die Sie jedem neuen Arzt aushändigen können. Relevante Laborwerte, einschließlich der Leberfunktion, werden gemäß dem Zeitplan, den Ihr Leitfaden oder Ihr Arzt festlegt, erneut überprüft.
Cues and context	Die Personen, Orte, Dinge und Umstände, die mit der Nutzung verbunden sind, und Ihr Plan für diese.	Zugang wird blockiert oder erschwert (Abschnitt 3 der Befehlsübersicht); spezifische Auslöser werden genannt; ein Plan wird geübt, nicht nur aufgeschrieben.
Natürliche Architektur.	Der realweltliche Ersatz für das, was die Substanz oder das Verhalten bereitgestellt hat: Bewegung, soziale Kontakte, Kompetenz, Ruhe, Sinn.	Eine konkrete Praxis, die nach einem festen Zeitplan stattfindet, und keine Absicht; etwas, das man diese Woche beschreiben könnte, nicht letztes Jahr.
Vorerkrankung	Depression, ADHS, Angstzustände, Traumata, Schmerzen oder andere Beschwerden, die die Substanz oder das Verhalten behandelte.	Eine Diagnose, die von einem Arzt gestellt wurde, ein Behandlungsplan und eine Möglichkeit, festzustellen, ob er funktioniert.
Identität und Geschlechterrollen.	Wer Sie werden und was Sie im Gegenzug anbieten, wenn Sie etwas zu bieten haben.	Ein Gefühl der Selbstidentität, das nicht um die Substanz oder das Verhalten herum aufgebaut ist; für spätere Phasen: aktive Peer-Unterstützung, Mentoring oder ehrenamtliche Tätigkeiten.

6. Die vier Ebenen.

Jede Streckenkarte in dieser Reihe bewertet jede Strecke auf einer von vier Ebenen. Verwenden Sie hier dieselben vier Ebenen.

Level	Was es bedeutet.
Hauptfokus	Dieser Bereich benötigt jetzt eine bewusste, tägliche Aufmerksamkeit. Hier wird der Großteil Ihrer Energie investiert, und das ist richtig, das ist kein Zeichen dafür, dass Sie hinterherhinken.
Aktiv.	Dieser Bereich wird noch weiterentwickelt und benötigt weiterhin regelmäßige Aufmerksamkeit, ist aber nicht mehr die dringendste Angelegenheit. Es ist ein wöchentlicher oder fast wöchentlicher Aufwand erforderlich, kein täglicher Krisenmanagement.
Wartung	Dieser Bereich ist stabil. Er benötigt regelmäßige Überprüfungen (monatlich, vierteljährlich oder gemäß dem Zeitplan, den Ihr Betreuer festlegt), aber nicht ständige, aktive Arbeit.
Stehende Sicherheitsvorkehrung.	Dieser Ansatz erfordert wenig Aufwand und ist fast automatisiert, aber er wird niemals vollständig eingestellt. Es gibt eine kleine Anzahl fester Regeln (setzen Sie diese Medikamente niemals abrupt ab, tragen Sie immer Naloxone bei sich, mischen Sie diese beiden Substanzen niemals), die ein Leben lang gelten.

7. Begründung: Was macht einen Meilenstein real?

Ein Meilenstein in diesem Rahmen wird nicht behauptet, sondern belegt. Das bedeutet, dass es dafür einen spezifischen, benennbaren Beweis gibt, und nicht nur das Gefühl, dass die Dinge besser werden. Ein Laborergebnis. Eine spezifische Beziehung, die repariert und dann durch die Zeit auf die Probe gestellt wurde, und ein echter Konflikt wurde ohne Rückfall überwunden. Eine spezifische Fähigkeit (z. B. eine Atemübung, ein Notfallplan für eine gefährliche Situation), die tatsächlich unter realen Bedingungen angewendet wurde, nicht nur abstrakt geübt. Ein Entlassungsplan oder eine Struktur zur Betreuungskoordination, die tatsächlich befolgt wurde, und nicht nur am Ausgang des Krankenhauses ausgehändigt wurde.

Jeder der 27 Leitfäden in dieser Reihe enthält bereits eine substanzspezifische Version davon im Abschnitt "Meilensteine, in der Reihenfolge", am Ende jedes Leitfadens. Diese Tabellen enthalten die ausgefüllten Inhalte für die generischen Pfade, die speziell auf Ihre Substanz oder Ihr Verhalten zugeschnitten sind, wobei ein Basis-Label (Klinische Tatsache, Recovery Kernel-Projektion oder Extrapoliert) angibt, wie fundiert der Nachweis für jeden Meilenstein tatsächlich ist. Verwenden Sie dieses Dokument als übergreifende Struktur und die Meilensteintabelle in Ihrem eigenen Leitfaden als spezifischen Inhalt, der jeden Pfad für Ihre Situation untermauert.

Die Dosis ist standardisiert. Die Reaktion ist nicht vorhersehbar.

Die "Commandeering Map" beschäftigt sich mit Dosen, bei denen es keinerlei Standardisierung gibt: eine unmarkierte Tablette, ein Beutel unbekannter Stärke. Es gibt eine separate, weniger offensichtliche Variante desselben Problems, die auch für eine perfekt standardisierte Dosis gilt: ein pharmazeutisches Produkt, präzise gemessen, mit einem Etikett versehen, zugelassen und reguliert. Die Dosis kann exakt sein. Die Reaktion darauf ist es jedoch nicht, da der Körper, der sie erhält, nicht standardisiert ist. Dieses Dokument existiert speziell, weil diese Variation erfasst werden muss, und nicht einfach ignoriert werden darf.

Zwei Faktoren beeinflussen diese Variation, und diese Reihe nennt beide, wobei normalerweise jeweils nur einer im Mittelpunkt steht. Der erste ist die Genetik, die in fast jedem Leitfaden ausführlich behandelt wird: die Familie der Leberenzyme CYP450 (CYP2D6, CYP3A4, CYP2C19, CYP1A2, CYP2B6 und andere, die in dieser Reihe genannt werden), zusammen mit COMT, OPRM1, GABRA2 und anderen, bestimmen, wie der Körper einer bestimmten Person im Allgemeinen dazu aufgebaut ist, eine bestimmte Substanz zu verarbeiten. Der zweite Faktor, der in diesem Dokument direkt und eigenständig genannt werden soll, ist die Lebergesundheit selbst, unabhängig von der Genetik. Dieselben CYP450-Enzyme, deren Typ und allgemeine Geschwindigkeit durch die Genetik festgelegt werden, Es muss innerhalb eines Organs ablaufen, das tatsächlich gut genug funktioniert, um dies zu ermöglichen. Ein Genotyp, der einen schnellen Stoffwechsel anzeigt, kann in einer geschädigten Leber anders reagieren. Der aktuelle Zustand des Organs kann genauso wichtig sein, oder sogar wichtiger, als welche genetische Variante eine Person zufällig trägt.

Das ist der Grund, warum die Leberfunktion direkt drei Aspekte beeinflusst, die in diesem Dokument behandelt werden, und zwar gleichzeitig, und nicht drei separate Anliegen.

- Entzugsschwere. Wie vollständig und wie vorhersagbar eine Substanz abgebaut wird, bestimmt maßgeblich, wie sich der Entzug anfühlt und wie lange er dauert. Eine Leber, die nicht normal arbeitet, kann dazu führen, dass eine Substanz und ihre Abbauprodukte länger als erwartet im Körper verbleiben oder ungleichmäßig abgebaut werden, was bereits in mehreren Leitfäden dieser Reihe als Grund genannt wird, einen Arzt hinzuzuziehen, anstatt allein einen Zeitplan vorherzusagen.
- Resilienz während des Prozesses. Die Reparaturarbeiten, die jeder Leitfaden in dieser Reihe beschreibt, die Methylierung, die Proteinsynthese und die allgemeine Entgiftungsfähigkeit, beanspruchen alle dasselbe Organ. Eine Leber, die mit reduzierter Kapazität arbeitet, hat weniger Reserven für diese Arbeit, zusätzlich zur Entfernung der Substanz selbst, was ein Teil des Grundes ist, warum dasselbe Protokoll sich für zwei Personen mit unterschiedlicher Leberfunktion sehr unterschiedlich anfühlen kann.
- Wie lange die Arbeit vernünftigerweise dauert. Wenn sowohl die Entgiftung als auch die Reparatur über eine Leber laufen, die mit reduzierter Kapazität arbeitet, kann die ehrliche Zeitspanne für echte, nachweisliche Fortschritte vernünftigerweise länger sein als die allgemeine Zeitspanne, die ein Leitfaden für jemanden mit normaler Leberfunktion beschreibt. Das bedeutet nicht, dass eine Person die Genesung falsch durchführt. Es ist dasselbe Organ, das mehr Arbeit mit weniger Kapazität verrichtet.

> Zirrhose ist die klarste und schwerste Form davon, und sie sollte spezifisch benannt werden, anstatt nur eine allgemeine Warnung zu geben. Zirrhose ist eine Vernarbung der Leber, die ihre Fähigkeit beeinträchtigt, Substanzen und Medikamente zu verarbeiten. In der klinischen Praxis erfordert eine signifikante Leberfunktionsstörung routinemäßig eine Dosisanpassung für viele Medikamente, da eine Standarddosis, sobald die normale Ausscheidung beeinträchtigt ist, wie eine viel größere Dosis wirken kann, und die gleiche Logik gilt für die Substanzen, die in dieser Reihe behandelt werden. Bei Personen mit diagnostizierter Zirrhose oder anderen schwerwiegenden Lebererkrankungen kann das Entzugssyndrom schwerer vorherzusagen sein, und die Auswahl von Medikamenten und Dosen muss... direkte, individuelle klinische Anleitungen anstelle der allgemeinen Muster, die in einer Anleitung beschrieben werden, und der Reparaturzeitraum, den dieses Dokument verfolgt, kann durchaus länger sein oder anders aussehen als der für jemanden mit normaler Leberfunktion angegebene Zeitraum.

Dies erklärt direkt, warum dieses Dokument überhaupt existiert und auf welchen Meilenstein es sich bezieht. Ein einzelner, standardisierter Behandlungszeitplan oder eine einzelne, allgemeine Definition, wie lange ein bestimmter Weg dauern sollte, um zur Stabilisierung zu gelangen, kann nicht einheitlich angewendet werden, da die Gesundheit der Leber einer der klarsten und messbarsten Gründe ist, warum zwei Personen, die die gleiche Anleitung befolgen, ehrlich gesagt unterschiedliche Zeitpläne haben können, ohne dass eine von beiden etwas falsch gemacht hat. Erfolg in diesem Rahmen bedeutet nie, einem generischen Zeitplan zu entsprechen. Es bedeutet, dass die einzelnen Wege tatsächlich zur Stabilisierung führen oder eine dauerhafte Schutzmaßnahme für die tatsächliche Biologie dieser Person darstellen. jedoch lange es dauert. Leberfunktionstests (AST, ALT, GGT, Bilirubin und Albumin, bereits im Biologie- und Genom-Modul in Abschnitt 5 enthalten) sind hier keine unwesentlichen Daten. Für eine Person mit bekannten Lebererkrankungen sind sie ein wichtiger Bestandteil dessen, worauf die Nachweise und ein realistischer Zeitplan für den Abschluss beruhen, und sollten direkt einem Arzt mitgeteilt werden, anstatt nur daraus Schlüsse zu ziehen.

Schweregrad des Rückfalls, in Buchhaltungstermen.

Nicht jeder Fehler ist gleich groß, und es ist ungenau, alle Fehler gleich zu behandeln, sei es, indem man erklärt, dass alles auf Null zurückgesetzt wurde, oder indem man entscheidet, dass nichts von Bedeutung passiert ist. Die Buchhaltung verfügt über einen nützlichen Wortschatz, um genau dieses Problem zu lösen, indem sie ein Ereignis danach bewertet, wie stark es das Gesamtbild verändert. Dieses Dokument greift direkt auf diesen Wortschatz zurück.

Schweregrad	Wie es aussieht.	Was es für die Tabellierung bewirkt.
Varianz (kein Eintrag erforderlich)	Ein Verlangen, eine gefährliche Situation, eine Beinahe-Unfall-Situation ohne tatsächlichen Konsum.	Keine Eintragungen im Protokoll erforderlich. Es ist wichtig, dies privat als Daten (Abschnitt 1 der "Commandeering Map") zu vermerken, nicht als Versäumnis.
Unwesentlicher Fehler (ein bekannter, geringfügiger Eintrag).	Ein kurzzeitiges, begrenztes Ereignis, das frühzeitig erkannt wurde und keine wesentliche Eskalation erfahren hat.	Hinweise und Kontext, hauptsächlich. Erfassen Sie es, benennen Sie den Auslöser und fahren Sie fort; die anderen Bereiche müssen im Allgemeinen nicht wiederholt werden.
Materialrückfall (ein gebuchter Termin, in Bearbeitung)	Eine nachhaltigere Rückkehr zur Nutzung.	Cues and context, and typically natural architecture and possibly safety and medical. Requires a full tabulation (Section 10), contact with a prescriber or support person, and an honest look at what changed
Eine umfassende Überprüfung (eine vollständige Prüfung).	Ein verlängertes oder schweres Rückfallrisiko.	Die meisten Bereiche kehren zur ursprünglichen Ausrichtung zurück. Dieses Framework kommt dem, was einem vollständigen Neustart entspricht, und selbst hier wird es trackweise angewendet, nicht als vollständige Löschung: Bereiche wie Biologie und Genom werden beispielsweise grundsätzlich nicht wiederholt, da genetische Ergebnisse und die meisten im Labor bestätigten Reparaturen sich nicht von selbst rückgängig machen.

Schweregrad	Wie es aussieht.	Was es für die Tabellierung bewirkt.
Notfall (die Prüfung wird unterbrochen).	Überdosierung, Entzugserscheinungen oder jede Situation, die der Notfalltabelle im Master Guide entspricht.	Alle Buchhaltungsarbeiten werden sofort eingestellt. Nichts in diesem Dokument gilt, bis die Person sicher ist. Wählen Sie den Notruf 112.

Ein zentraler Anlaufpunkt stellt eine direkte Verbindung zu Abschnitt 3 her, und es ist wichtig, dies ohne Einschränkung zu betonen: Auf allen Ebenen außer in Notfällen, bei denen die einzige Aufgabe die Sicherheit ist, bestimmt diese Schwereklassifizierung die Erfassung, das aktuelle-Status-Dashboard und nichts anderes. Sie bestimmt niemals den "D-Day". Eine wesentliche Umformulierung ändert, was das heutige Dashboard anzeigt. Sie ändert nicht, wann die Anstrengung begonnen hat.

Wenn Rückfälle als eine wiederkehrende Seuche beschrieben werden.

Viele Menschen greifen zu einer bestimmten Art von Sprache, wenn ein Rückfall auftritt, sei er bei ihnen selbst oder bei den Menschen um sie herum: Die Pest ist zurückgekehrt, oder etwas Ähnliches, eine äußere, eindringliche Kraft, die sich wieder geltend macht, anstatt einer einzelnen Entscheidung oder eines einzelnen schwierigen Moments. Dieses Dokument nimmt diese Sprache ernst, anstatt sie zu korrigieren. Abschnitt 14 argumentiert bereits, dass die genaue Benennung einer Erfahrung, in den eigenen Worten einer Person, Teil dessen ist, was sie bewältigbar macht, und für viele Menschen fühlt sich ein Rückfall tatsächlich genau so von innen heraus an.

Eine Sache, die oft unbemerkt mit dieser Sichtweise einhergeht und die es wert ist, bewusst herausgearbeitet zu werden: die Annahme, dass, wenn die Krankheit zurückkehrt, auch der Körper zusammengebrochen ist, eine Art angenommenes Syndrom von Mangelernährung, Schlafstörungen und allgemeiner körperlicher Vernachlässigung, das als Teil desselben Ereignisses als selbstverständlich angesehen wird, anstatt als eigene Tatsache überprüft zu werden. Manchmal ist diese Annahme zutreffend. Ein tatsächlicher Rückfall kann tatsächlich mit echter Vernachlässigung von Nahrung, Schlaf und grundlegender Pflege einhergehen, und der Punkt von Abschnitt 8 bezüglich der Stoffwechselprozesse und der Reparatur, die echte physiologische Ressourcen erfordern, gilt hier direkt. Aber das ist eine Annahme, die in einer Metapher enthalten ist, und keine Feststellung; der gesamte Ansatz dieses Dokuments argumentiert dagegen, dass eine einzelne Erzählung das widerspiegeln sollte, was tatsächlich wahr ist, ein Argument, das im gesamten Dokument wiederholt wird, ähnlich wie bei der einen, falschen Zahl, die in Bezug auf einen Chip genannt wird.

> Die praktische Anleitung. Wenn das "Plage-zurückkehrt"-Schema auftaucht, sei es in Ihrem eigenen Selbstgespräch oder von jemandem, der Sie unterstützt, betrachten Sie dies als ein Signal, eine Tabelle zu erstellen (Abschnitt 10), und nicht als eine vollständige Diagnose für sich. Überprüfen Sie die Ernährung spezifisch und direkt, anstatt sie aus einer größeren Geschichte abzuleiten: Hat sich die Ernährung tatsächlich verändert? Hat sich das Gewicht verändert? Gibt es einen konkreten Grund zu der Annahme, dass sich der Ernährungszustand verändert hat? Oder ist der Mangelernährungsaspekt Teil der Erzählung, der einfach als etwas erwartet wird, das zusammen mit der dramatischeren "Plage"-Sprache auftritt, weil die beiden davon ausgehen, zusammen zu kommen. Die Metapher kann wahr und nützlich sein. Eine Beschreibung, wie sich ein Rückfall anfühlt. Nicht jede Annahme, die damit einhergeht, ist gleichermaßen wahr, und die Tabelle dient dazu, die beiden voneinander zu unterscheiden.

10. Das Tabellenblatt.

Füllen Sie dies an allen in Abschnitt 12 genannten Stellen aus, und zwar immer als Teil der Reaktion auf einen Rückfall, bevor Sie entscheiden, was ein Rückfall verändert hat und was nicht.

Track.	Aktuelles Niveau (Kreis oder Haken setzen)	Beweise / Nachweise	Nächster Überprüfungsdatum
Sicherheit und medizinische Aspekte.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Biologie und Genom.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Cues and context	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Natürliche Architektur.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Vorerkrankung.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Identität und Geschlechterrollen.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

Wenn dies einer Rückfall folgt, bewerten Sie diesen zunächst anhand der Schweregradtabelle in Abschnitt 9, und fügen Sie dann für jeden Track eine Zeile hinzu: Was noch Bestand hat (die vor dem Rückfall vorliegenden Beweise, die nicht verschwunden sind) und was sich tatsächlich wieder stärker auf den Hauptfokus konzentriert hat. Ein unbedeutender Rückfall oder ein schwerwiegender Rückfall lässt die meisten Tracks weitgehend intakt; eine erhebliche Überarbeitung bewegt die meisten davon zurück. Notieren Sie explizit, welcher Fall welcher ist, anstatt anzunehmen, dass alles zurückgesetzt wurde, und denken Sie daran, dass dies den in Abschnitt 11 festgelegten D-Day-Termin nicht verschiebt.

11. Das Meilensteinprotokoll.

Verwenden Sie dies als das eigentliche Protokoll, das dem nächsten an einen Chip und wird ausgefüllt und aufbewahrt. Datieren Sie es jedes Mal, wenn Sie eine Aufzeichnung erstellen. Machen Sie eine Fotokopie oder erstellen Sie diese Seite erneut für die wiederholte Verwendung.

Name: _____ Datum dieses Eintrags: _____

D-Day (das Datum, an dem diese Initiative begann – einmal ausfüllen, niemals ändern):

_____

Anleitungen, die verwendet werden:

_____

Grund für diesen Eintrag (Routinekontrolle, Meilenstein in der Fortschrittskartierung, jährliche Gedenkveranstaltung oder Reaktion auf einen Rückfall):

_____

Wenn auf einen Fehler reagiert wird, ist dessen Schweregrad:
☐ Unbedeutend
☐ Wesentlich
☐ Bedeutende Überarbeitung
☐ Notfall (hier stoppen, wählen Sie den Notruf)

Track.	Level	Ein Beweisstück.
Sicherheit und medizinische Aspekte.		
Biologie und Genom.		
Cues and context		
Natürliche Architektur.		
Vorerkrankung		
Identität und Geschlechterrollen.		

Zeugen (optional – ein Sponsor, ein Arzt oder eine vertraute Person):

_____

Nächste geplante Überprüfung: _____

12. Wann muss dies ausgefüllt werden?

- An jedem Wegpunkt benennt Ihr Betreuer: das Ende des ersten Zeitfensters von 0 bis 24 Monaten sowie die Jahre 3, 5 und 10, die gleichen Kontrollpunkte, die bereits in allen Karten dieser Reihe verwendet werden.
- Bei der jährlichen Gedenkveranstaltung, die in Abschnitt 4 beschrieben wird, und an oder in der Nähe Ihres eigenen "D-Tages", sollten Sie im Rahmen der Jahresrückschau, bevor Sie die beiden geforderten Beiträge verfassen, Folgendes berücksichtigen:
- Nach einem festen Zeitplan, monatlich oder vierteljährlich, je nach Ihrem eigenen Plan oder dem Vorschlag Ihres Arztes, als Routinemaßnahme und nicht nur in einer Krise.
- Unmittelbar nach jedem Rückschlag, bevor entschieden wird, was der Rückschlag verändert hat und was nicht. Dies ist der wichtigste Zweck dieses Dokuments: es ersetzt die Aussage "Ich habe alles verloren" durch eine ehrliche, detaillierte Aufstellung darüber, was tatsächlich noch intakt ist.
- Vor oder nach jeder größeren Veränderung: einer Entlassung aus dem Krankenhaus, einer Änderung der Medikamente, einem neuen Arzt, einem Umzug oder einer der in Abschnitt 5 der "Commandeering Map" genannten Umstände.

13. Leere Tabellenblätter zur wiederholten Verwendung.

Drei zusätzliche Kopien des Arbeitsblatts aus Abschnitt 10 sind beigefügt, für die nächsten drei Anwendungen dieses Dokuments. Erstellen oder kopieren Sie weitere Kopien nach Bedarf; dies soll viele Male im Laufe der Genesung verwendet werden, nicht nur einmal.

Tabelle 2 – Datum: _____

Track.	Aktuelles Niveau	Beweise / Nachweise	Nächste Überprüfung.
Sicherheit und medizinische Aspekte.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Biologie und Genom.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Cues and context	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Natürliche Architektur.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

Track.	Aktuelles Niveau	Beweise / Nachweise	Nächste Überprüfung.
Vorerkrankung	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Identität und Geschlechterrollen.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

Tabulation 3 — Datum: _____

Track.	Aktuelles Niveau	Beweise / Nachweise	Nächste Überprüfung.
Sicherheit und medizinische Aspekte.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Biologie und Genom.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Cues and context	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Natürliche Architektur.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Vorerkrankung	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Identität und Geschlechterrollen.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

Tabelle 4 — Datum: _____

Track.	Aktuelles Niveau	Beweise / Nachweise	Nächste Überprüfung.
Sicherheit und medizinische Aspekte.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Biologie und Genom.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

Track.	Aktuelles Niveau	Beweise / Nachweise	Nächste Überprüfung.
Cues and context	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Natürliche Architektur.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Vorerkrankung	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		
Identität und Geschlechterrolle n.	☐ Primär ☐ Aktiv ☐ Wartung ☐ Dauerhaft		

14. Selbsttaxonomie und Selbstverantwortung.

Unter jedem spezifischen Rahmen in diesem Dokument und in der "Commandeering Map" verbirgt sich eine grundlegende Praxis, die es wert ist, direkt am Ende explizit genannt zu werden, anstatt sie nur anzudeuten: die Erstellung einer persönlichen Taxonomie, eines präzisen, individuellen Vokabulars für Ihre eigenen inneren Zustände, anstelle der vagen, ununterscheidbaren Kategorien, mit denen die meisten Menschen standardmäßig konfrontiert sind. "Ich fühle mich schlecht" oder "etwas stimmt nicht" sind keine Kategorien, auf die man tatsächlich reagieren kann. Hunger, eine volle Blase, eine echte Bedrohung, Hypervigilanz, Trauer um ein früheres Selbst, ein Verlangen, das über die gleiche Hardware wie Hunger abläuft, ein Track im Vordergrund, ein Rückfall, der... was eher eine Ergänzung als eine vollständige Wiederholung. Kategorien, die verwendet werden können, sind: Fast jede Unterscheidung, die in beiden Dokumenten enthalten ist, sei es das Gesetz des Beutefangens, "mute", "blunt" oder "amplify", die sechs Abschnitte, die vier Stufen, die Schweregradtabelle, ist unter ihrem spezifischen Inhalt ein Vokabular, das genau für diesen Zweck bereitgestellt wird.

Selbstverantwortung hängt davon ab, dass zuerst ein entsprechendes Vokabular existiert. Eine Person kann sich nicht an einen Standard halten, den sie nicht benennen kann, und kann nicht genau beurteilen, ob sie ihn erfüllt, ohne eine Möglichkeit, ihren eigenen aktuellen Zustand damit zu vergleichen. Deshalb ist die Verwendung dieser Reihe nicht nur informativ. Das Durcharbeiten eines Leitfadens, das Anwenden der Unterscheidungen der "Commandeering Map" in einem realen Moment, das ehrliche Ausfüllen einer Tabelle ist die eigentliche Übung. Jedes Mal, wenn eine Person korrekt benennt, welcher Kategorie ein Problem tatsächlich zuzuordnen ist, wie schwerwiegend ein Verstoß tatsächlich war oder welches von mehreren Dingen ein aufsteigendes Signal tatsächlich ist, Sie erstellen die Taxonomie und üben die Verantwortlichkeit in einem einzigen Schritt aus, nicht in zwei getrennten Schritten.

Commandeering, wie dieses gesamte Dokument es definiert, ist ein Kontrollverlust: ein Signal, das einst korrekt und wohlverdient war, das eine bewusste Entscheidung außer Kraft setzt. Abschnitt 7 von "The Commandeering Map" argumentiert bereits, dass die Lösung nie darin bestand, im Moment der Krise einfach mehr Willenskraft aufzubringen. Es geht um Präzision, die im Voraus aufgebaut und kontinuierlich geübt wird. Ein Selbst, das benennen kann, was tatsächlich geschieht, und ein Selbst, das sich selbst für das verantwortlich macht, was es benannt hat, sind keine zwei getrennten Leistungen, die neben der Selbstkontrolle existieren. Sie sind das, woraus Selbstkontrolle besteht, und sie bewusst wiederherzustellen, ist die gesamte Vorgehensweise dieses Dokuments. Fortschritt zu verfolgen, ist das, was die tatsächliche Wiedererlangung der Selbstkontrolle in der Praxis bedeutet.

Die einzeilige Version.

Eine Tagesanzahl kann auf Null sinken. Die wiederhergestellte Biologie, die Beziehungen, die Fähigkeiten und die Identität einer Person verschwinden nicht, weder alles auf einmal noch aufgrund eines einzigen schwierigen Tages. Dieses Dokument existiert, damit das Bild, das Sie vor sich haben, nach jedem Rückschlag oder an jedem Kontrollpunkt, ein ehrliches, vielschichtiges Bild ist und nicht eine einzige, irreführende Zahl, die ein Chip allein anzeigen würde.